Operação e Manutenção do Console P20

Operação e Manutenção do Console P20

Informações de edição

OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DO CONSOLE P20

N/P 300753-581 rev A

Observação sobre marcas comerciais

Precor, AMT e EFX são marcas comerciais registradas e Preva é uma marca comercial da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas comerciais ou registradas de seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instruções importantes sobre segurança

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de exercícios Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **Para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes de recursos de segurança. Leia essas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.

- Certifique-se de que todos os usuários façam um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico.
- *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação desse equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não descuide de crianças próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimenta e calçados apropriados para os exercícios e evitem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem verificar as solas de seus calçados e remover toda sujeira ou pedras incrustadas. Também devem prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Retire o plug do equipamento de sua fonte de energia quando não estiver em uso, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes de usar.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador e o plugue de alimentação elétrica opcionais longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.

- Localização apropriada para o equipamento
    - Para todos os equipamentos, com exceção de esteiras: posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados do equipamento e a 1 metro de distância de objetos atrás do equipamento.
    - Para esteiras: posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados da esteira e ao menos com 2 metros de distância de objetos atrás da esteira.

  Importante: *estes padrões de localização devem ser também usados ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, registradores de calor e fornos. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Ao usar a esteira, sempre fixe o clip de segurança às suas roupas antes de começar seus exercícios. Não usar o clip de segurança pode colocar um grande risco de ferimentos no caso de queda.
- Não opere equipamentos alimentados com eletricidade em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o mesmo não estiver funcionando adequadamente ou se foi derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, ligue imediatamente para a assistência técnica.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual de montagem e manutenção. Inspecione o equipamento em busca de componentes incorretos, desgastados ou soltos e então corrija, substitua ou aperte antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso do equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 225 kg. Se você pesar mais de 160 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.

- Utilize o equipamento apenas para a finalidade a que se destina, conforme descrito neste manual. Não utilize acessórios conectados que não sejam recomendados pela Precor. Tais conexões podem provocar lesões.
- Não utilize o equipamento em lugares onde haja utilização de produtos com aerossol (spray) ou aplicação de oxigênio.
- Não utilize em ambientes externos.
- Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo para seguir as instruções de manutenção deste manual.
- Nunca deixe cair ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de peças móveis.
- Não coloque nada sobre apoios de mão fixos, pegadores, no console de controle ou nas tampas. Coloque líquidos, revistas e livros nos locais apropriados.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa, pois há risco de lesão por choque elétrico. Leia o guia de montagem e manutenção antes de operar o equipamento. Nenhuma peça interna pode ser consertada pelo usuário. Se o equipamento precisar de manutenção, entre em contato com o Atendimento ao cliente. Para uso somente com fonte de CA monofásica.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: Esteiras de 120 V e 240 V

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Você deve ter recebido um cabo de alimentação que atende os requisitos do código de energia elétrica local junto com o equipamento. As esteiras da Precor devem ser conectadas a um circuito de ramal individual de 20 amp que pode ser compartilhado apenas com um Personal Viewing System (PVS). Se precisar de mais ajuda com as conexões de energia, entre em contato com seu representante autorizado Precor.

Importante: *um circuito de ramal individual proporcionar um condutor quente e outro neutro para um receptáculo. Os condutores não podem ser ligados em circuito, encadeados ou conectados a outros condutores. O circuito deve ser aterrado conforme as orientações NEC ou códigos locais de eletricidade.*

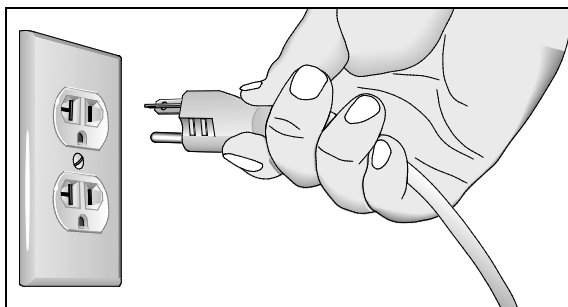



Figura 1: Plugue de alimentação de 120 V, 20 A

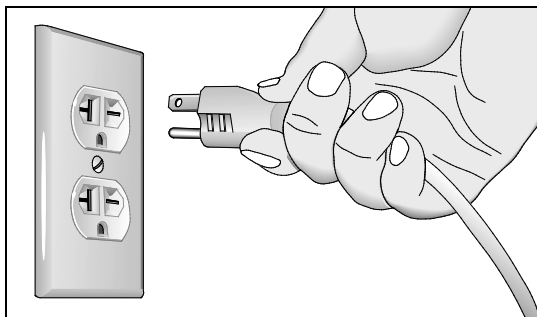



Figura 2: Plugue de alimentação de 240 V, 20 A

Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela de Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 amp, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns que possuem conectores IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

Figura 3: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em *http://www.precor.com*.

Para obter os manuais mais atuais, acesse *http://www.precor.com.*

Índice

Capítulo 1

Primeiros passos

O console P20 oferece a administradores e membros a capacidade de definir padrões que atendam suas necessidades específicas.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Os equipamentos Precor possuem alimentação própria ou são alimentados externamente usando um adaptador de alimentação opcional. Equipamentos com alimentação própria exigem que o usuário comece a se exercitar para iniciar o console. Esta seção oferece mais detalhes sobre como fornecer alimentação a equipamentos.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Em equipamentos com alimentação própria, quando o usuário começa a se exercitar, o console é inicializado e exibe a tela Welcome (Bem-vindo). Uma velocidade mínima de movimento deverá ser mantida para o banner de boas-vindas ser exibido. As palavras PEDAL FASTER (PEDALE MAIS RÁPIDO) (ou uma mensagem equivalente dependendo do tipo do equipamento) serão exibidas na tela quando a velocidade do movimento ficar abaixo dos requisitos mínimos.

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Nesse modo, o console exibe um indicador de contagem regressiva e ignora teclas pressionadas. Se nenhum movimento for detectado ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador mudará e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode retomar o exercício antes de o período de contagem regressiva terminar, e o programa continuará a partir do ponto em que foi pausado.

Utilização opcional do adaptador de alimentação

Um adaptador de alimentação CA opcional oferece alimentação constante para o equipamento. Esse adaptador permite a alteração de configurações sem a necessidade de pedalar o equipamento. Para adquirir o adaptador de alimentação, entre em contato com um representante de vendas.

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

***Importante*:** *se o equipamento incluir o console P80, o adaptador de alimentação opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer alimentação contínua à unidade base e suportar sua bateria interna.*

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120 V ou 240 V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de alimentação elétrica.

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O console de controle funciona de forma diferente quando o adaptador de alimentação elétrica está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não retoma o exercício, o visor retorna à tela Welcome (Bem-vindo). O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual de seu console de controle para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa.

Capítulo 2

Configuração do console

Use o modo System (Sistema) para definir as configurações de maneira que beneficiem os usuários e a academia. O menu System (Sistema) pode ser visualizado somente por administradores e técnicos de manutenção registrados. Alterações feitas nessas configurações são salvas no equipamento de fitness.

As configurações do sistema são:

- Odometer Settings (Configurações do hodômetro)
- Club Settings (Configurações da academia)

Identificação das peças do console

O diagrama a seguir oferece informações sobre as teclas do console. O número e as ações das teclas do console podem ser ligeiramente diferentes dependendo do tipo do equipamento.

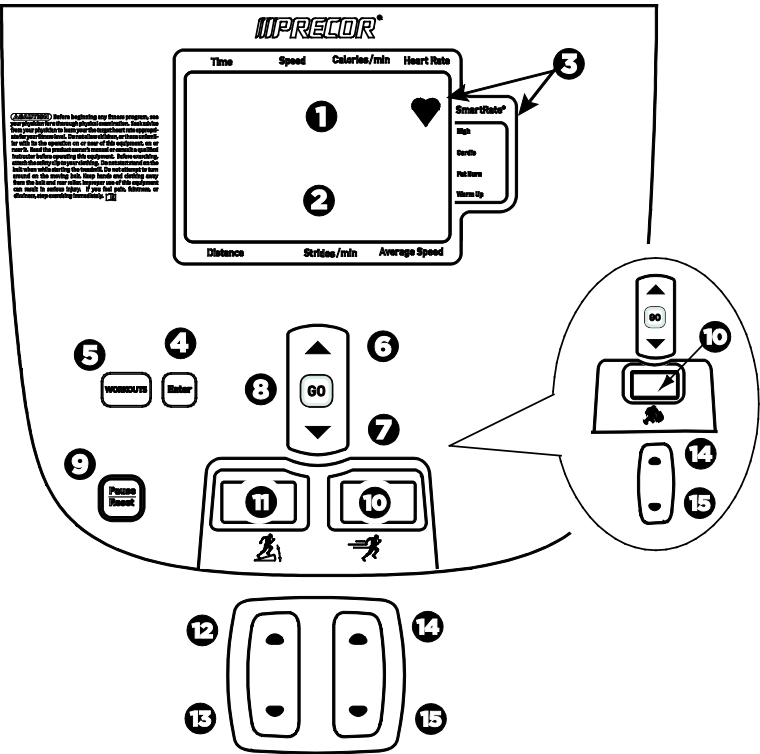



Figura 4: Visor do console P20

Observação: alguns equipamentos possuem indicador de intensidade (resistência) e de inclinação. Outros podem possuir apenas um tipo de indicador.

Tabela 1. Peças do visor do console P20

Número	Nome da peça	Detalhes
1	Visor de texto superior	Exibe informações para orientar o usuário
2	Visor de texto inferior	Exibe informações em gráfico sobre o progresso do treinamento

Número	Nome da peça	Detalhes
3	SmartRate® e ícone de frequência cardíaca	O SmartRate® exibe um intervalo de intensidades de frequência cardíaca para o usuário. O ícone em forma de coração pulsa em sincronia com a frequência cardíaca detectada
4	Tecla Enter (Entrar)	
5	Tecla Workout (Treinamento)	Exibe treinamentos predefinidos
6	Tecla Input Up (Para cima)	Usada para navegar em menus do usuário
7	Tecla Input Down (Para baixo)	Usada para navegar em menus do usuário
8	Tecla GO (IR)	Usada para iniciar o treinamento
9	Tecla Reset (Reiniciar)	(**Pause/Reset** (Pausar/Reiniciar) em consoles de esteiras)
10	Intensity indicator (Indicador de intensidade)	Exibe o nível de resistência. Esta janela pode ser exibida em equipamentos com um ou dois indicadores.
11	Incline indicator (Indicador de inclinação)	Exibe o nível de inclinação Esteiras, EFX
12	Incline Up (Aumentar inclinação)	Aumenta o nível de inclinação Esteiras, EFX
13	Incline Down (Diminuir inclinação)	Diminui o nível de inclinação Esteiras, EFX
14	Tecla Intensity Up (Aumentar intensidade)	Aumenta a resistência ou a velocidade. Esta tecla está disponível em equipamentos com um indicador.
15	Tecla Intensity Down (Diminuir intensidade)	Diminui a resistência ou a velocidade. Esta tecla está disponível em equipamentos com um indicador.

Estado Welcome (Bem-vindo)

O equipamento permanece no estado Welcome (Bem-vindo) quando está ligado, mas não está em uso. Isso significa que não há sessão de exercícios, inserção de dados ou operação de diagnóstico em andamento.

Quando o equipamento está no estado Welcome (Bem-vindo):

- **WELCOME (BEM-VINDO)** é exibido no visor do programa. Isso é chamado de banner de boas-vindas.
- **PRESS GO OR PROGRAMS TO START (PRESSIONE IR OU PROGRAMAS PARA INICIAR)** é exibido no visor de texto.
- O sinal da frequência cardíaca é o único segmento ativado.
- Em esteiras, a lona não está em movimento e o motor do elevador está desligado.

Em equipamentos com alimentação própria, a bateria inicializa quando você começa a se exercitar. Você deverá manter uma velocidade mínima de movimento para que o banner de boas-vindas seja exibido. **PEDAL FASTER (PEDALE MAIS RÁPIDO)** (ou a mensagem equivalente dependendo do tipo do equipamento) será exibida quando a bateria estiver fraca ou quando a velocidade do movimento ficar abaixo dos requisitos mínimos.

Visualização do menu de informações do hodômetro

Todos os equipamentos fornecem informações sobre sua utilização, assim como versão do software, número de série, registro de uso e registro de eventos. Na maioria dos casos, você acessará essas informações somente quando for orientado a fazê-lo pelo Atendimento ao cliente Precor®.

Para visualizar o menu de informações do hodômetro:

1. Pressione as teclas a seguir na ordem apresentada.

   Reset (Zerar) (**Pause/Reset** (**Pausar/Reiniciar**) em consoles de esteiras)

   Input Up (Para cima)

   Enter (Entrar)

   Observação: o tempo permitido entre a seleção de teclas é de dois segundos. Se nenhuma tecla for pressionada, o visor do console exibirá novamente o banner de boas-vindas.
2. Pressione **Up (Para cima)** ou **Down (Para baixo)** para navegar no menu.
3. Pressione **GO (IR)** para selecionar um teste.
4. Press **Programs (Programas)** once to return to the Odometer menu or twice to return to the Welcome banner.

Hodômetro

O hodômetro rastreia a utilização do equipamento pelo número de unidades enviadas. A tabela Odometer Units and Values (Valores e unidades do hodômetro) fornece informações sobre como a utilização é rastreada dependendo do tipo do equipamento.

As informações sobre o hodômetro são atualizadas nestas condições:

- A cada 30 minutos
- No fim de um curso
- Quando ocorre um evento

Se o curso for finalizado desligando o equipamento, os dados do hodômetro para o treinamento serão perdidos.

Registro de eventos

O software é capaz de detectar vários eventos. O registro de eventos armazena, no máximo, 30 eventos. Depois que o registro alcança 30 eventos, os eventos mais antigos são apagados para dar lugar a eventos mais recentes.

Observação: há um atalho para acesso rápido ao relatório Event Log (Registro de eventos). No banner de boas-vindas, pressione **Reset (Zerar)** (**Pause/Reset** (**Pausar/Reiniciar**) em consoles de esteiras) por cinco segundos. Se não houver eventos, as palavras **STUCK KEY (TECLA TRAVADA)** serão exibidas e o console mostrará novamente o banner de boas-vindas.

Todas as entradas de registro de evento contêm as seguintes informações:

- Número do evento
- Valor do hodômetro quando o evento ocorreu
- Valor do horímetro no momento que o evento ocorreu
- Corrente do motor quando o evento ocorreu (somente para esteiras)

A tabela a seguir contém uma lista de eventos que podem ser detectados pelo software.

Tabela 2. Descrições e números de registros de eventos

Número do evento	Descrição do evento
00	Evento na memória PCA superior
02	Evento na memória RAM
03	Evento de checksum EEPROM
05	Tecla pressionada durante a inicialização
09	Evento de teste da memória PCA inferior
10	Frequência da linha fora do intervalo aceitável
11	Tensão baixa do sistema de vigilância (PCA superior)
12	Tensão baixa do sistema de vigilância (PCA inferior)
13	Ventoinha com velocidade incorreta (esteiras da versão 1)
14	Falha na ventoinha (PCA inferior)

Número do evento	Descrição do evento
15	Tensão de entrada CA muito alta
16	Tensão de entrada CA muito baixa
20	Muitas solicitações de potência máxima em um segundo
21	Muitas solicitações de potência máxima consecutivas
22	Não há pulso de motor na inicialização
23	Pulsos de motor ausentes após a inicialização
24	Redução de velocidade solicitada, velocidade não está reduzindo
26	Extensão de pulsos do motor incorreta
27	Muita corrente no motor elétrico
28	Temperatura muito alta
29	Corrente de entrada CA em excesso
30	Evento de comunicação da placa inferior para a placa superior
31	Evento de comunicação incorreta da placa superior para a placa inferior
32	Evento de comunicação da placa superior para a placa inferior
33	Evento de comunicação incorreta da placa inferior para a placa superior
40	Movimento de elevação detectado
42	Valor da posição de elevação fora do intervalo
43	Interruptor zero não encontrado
44	Movimento de elevação não comandado
45	Elevação na direção incorreta
50	Muita corrente no freio (magnético)
53	Não foi possível ler meta, não foi possível encontrar chave de controle
54	Meta de pulsos perdida durante a operação
55	Chave de controle do freio ativada inesperadamente
60	Falha no sensor de parada automática (esteiras)
61	Sensor de parada automática inexistente (esteiras)

Hour meter (Horímetro)

Rastreia o número de horas de funcionamento do equipamento. O equipamento também rastreia os minutos transcorridos, mas o valor exibido é arredondado para a próxima hora inteira.

Lower Software (Software inferior)

Exibe a versão do software (número da peça) da unidade do motor.

U-Base Software (Software da unidade base)

Exibe a versão do software e o número da peça do software da unidade superior.

U-Boot Software (Software de inicialização da unidade)

Exibe a versão do software e o número da peça do software de inicialização superior.

Usage Log (Registro de uso)

Exibe informações sobre a utilização de programas, incluindo:

- Programas que foram usados
- Número de vezes que cada programa foi usado
- Duração da utilização de cada programa

Para visualizar o usage log (registro de uso):

1. No menu de informações do hodômetro, pressione **Enter (Entrar)**.
2. Pressione **Up (Para cima)** ou **Down (Para baixo)** para navegar na lista.
3. Pressione **Programs (Programas)** uma vez para voltar para o menu ou duas vezes para voltar para o banner de boas-vindas.

Visualização do menu Club Settings (Configurações da academia)

Use o menu Club settings (Configurações da academia) para personalizar o equipamento para a academia e visualizar informações úteis sobre o produto. Esses recursos permanecem ocultos para clientes da academia e podem ser acessados somente usando combinações especiais de teclas.

O equipamento deverá estar no estado Welcome (Bem-vindo) para que você possa acessar o menu Club Settings (Configurações da academia). Para acessar o estado Welcome (Bem-vindo), você deverá ligar o equipamento. Para equipamentos com alimentação própria, use o adaptador de alimentação opcional, caso contrário, precisará manter a velocidade mínima de movimento. Para obter mais informações sobre equipamentos com alimentação própria, consulte *Ativação do visor*.

As alterações feitas no modo Club Settings (Configurações da academia) tornam-se as configurações padrão quando o visor exibe novamente o banner de boas-vindas.

Para visualizar o menu Club Settings (Configurações da academia):

1. Pressione as teclas a seguir na ordem apresentada.

   Reset (Zerar) (**Pause/Reset** (**Pausar/Reiniciar**) em consoles de esteiras)

   Enter (Entrar)

   Input Up (Para cima)

   Enter (Entrar)

   Programs (Programas)

   Enter (Entrar)

   Input Up (Para cima)

   Enter (Entrar)
   Observação: o tempo permitido entre a seleção de teclas é de dois segundos. Se nenhuma tecla for pressionada, o visor do console exibirá novamente o banner de boas-vindas.
2. Pressione **Up (Para cima)** ou **Down (Para baixo)** para navegar no menu.
3. Pressione **GO (IR)** para selecionar um teste.
4. Press **Programs (Programas)** once to return to the Odometer menu or twice to return to the Welcome banner.

Valores de configuração da academia

Language (Idioma)

Selecione o idioma de preferência para o visor do console.

Max Cool Down Time (Tempo máximo de resfriamento)

Selecione o tempo máximo que o equipamento permanecerá no modo cool down (resfriamento). Os valores disponíveis são de 0 a 5 minutos. O tempo de resfriamento é o período após a conclusão de um programa em que o usuário se exercita a uma velocidade reduzida.

Max Pause Time (Tempo máximo de pausa)

Esta configuração limita o tempo em que o equipamento permanecerá pausado durante um treinamento antes de reiniciar. Os valores disponíveis são de 0 a 120 segundos.

Set Max CrossRamp (Definir CrossRamp máx.)

Selecione a altura máxima no EFX CrossRamp. O valor padrão é 20, que também é a altura máxima.

Max Resistance (Resistência máx.) (Bicicletas, AMT)

Selecione a resistência máxima que o usuário pode programar ao usar o equipamento.

Max Workout Time (Tempo máx. de treinamento)

Defina um tempo máximo de treinamento por sessão. Selecione um limite de tempo entre 1 e 90 minutos ou selecione **No Limit (Sem limite)** se não desejar definir um limite de tempo de treinamento.

Default Workout Time (Tempo padrão de treinamento)

Quando definido como **ON (ATIVADO)**, o tempo padrão de treinamento será de 30 minutos. Quando definido como **OFF (DESATIVADO)**, os tempos de programas serão o valor na configuração de tempo máximo de treinamento.

Unit of Measure (Unidade de medida)

Selecione exibições em sistema métrico ou padrão americano.

Max Speed (Velocidade máx.) (Esteiras)

Defina a velocidade máxima que o usuário pode programar ao usar o equipamento.

Max Incline (Inclinação máx.) (Esteiras)

Defina a porcentagem máxima de inclinação que o usuário pode programar ao usar o equipamento.

Resistance Range (Intervalo de resistência) (Bicicletas)

A intensidade do treinamento pode ser definida para os seguintes níveis:

- Low (rehab) (Baixa) (reabilitação)
- Medium (low torque) (Média) (torque baixo)
- High (high torque) (Alta) (torque alto)

Safety Code (Código de segurança) (Esteiras)

O recurso Safety Code (Código de segurança) impede a utilização da esteira até que a senha seja inserida. Selecione **Enable (Ativar)** para usar esse recurso e pressione as teclas a seguir na ordem apresentada.

Programs (Programas)

Enter (Entrar)

Input Down (Para baixo)

Input Up (Para cima)

Quando safety code (código de segurança) for ativado, o visor permanecerá no estado Welcome (Bem-vindo) até que uma tecla seja pressionada. Se uma tecla for pressionada, a palavra **PASSWORD? (SENHA?)** será exibida na tela. Se não for inserida uma senha em dois minutos, o equipamento exibirá novamente o banner de boas-vindas.

Tabela 3. Valores para o equipamento e seus intervalos associados

Equipa-mento	Valor	Valor padrão	Intervalo de valores	Incrementos de alteração de valor
Todos	Programa de treinamento	Manual (Manual)		
Todos	Peso (lb)	150 lb	50 - 350 lb	1 lb
Todos	Peso (kg)	68 kg	23 - 160 kg	1 kg
Todos	Idade	35 anos	15 - 99 anos	1 ano
Todos	Tempo de treinamento	30 minutos	1 - 90 minutos	1 minuto (inserção de dados) / 1 segundo (medição)
Todos	Tempo máximo de pausa	120 segundos (esteiras) 30 segundos (EFX, bicicletas, AMT)	1 - 120 segundos	
Todos	Frequência cardíaca alvo	130		
Todos	Unidade de medida	PADRÃO AMERICANO		
Todos	Número do modelo	Depende do produto		
Todos	Temporizador	0 horas		
Todos	Registro de eventos	0 entradas		
Todos	Hodômetro	0 unidades		

Equipa-mento	Valor	Valor padrão	Intervalo de valores	Incrementos de alteração de valor
Todos	Resfriamento	5 minutos	1 - 5 minutos	1 minuto
Todos	Tempo limite de inatividade de inserção de dados	30 segundos		
Todos	Contagem progressiva	00:00 minutos		
Todos	Contagem regressiva	30:00 minutos		
Todos	Segmentos de curso		Tempo inserido/20 se o treinamento tiver menos de 20 minutos. Se o treinamento tiver mais de 20 minutos, segmento = 1 minuto	
Bicicletas, AMT	Nível de resistência	1	1 - 20 (AMT) 1 - 25 (bicicletas)	1
Bicicletas	Intervalo de resistência	High (Alta)	baixa média alta	
Esteiras	Velocidade	1 mph 1,6 km/h	0,5 - 12 mph 0,8 - 19,3 km/h	0,1 mph 0,1 km/h
Esteiras	QuickStart segmento de curso	1 minuto		

Equipa-mento	Valor	Valor padrão	Intervalo de valores	Incrementos de alteração de valor
Esteiras	Inclinação máx.	Inclinação de 15%	0 - 15%	0,5%
Esteiras	Tempo limite de alteração no meio da sessão	5 segundos		Nenhum
Steppers	Passos por minuto		30 - 80	5
EFX	CrossRamp máx.	20	1 - 20	1

Capítulo 3

Apresentação do console P20 aos usuários

ATENÇÃO: antes de iniciar um programa de condicionamento físico, consulte seu médico e faça um exame físico completo. Procure aconselhamento médico para saber a frequência cardíaca alvo adequada para seu nível de condicionamento físico.

O console P20 oferece uma tela fácil de seguir e vários programas para ajudar as pessoas a atender suas necessidades de exercício físico. O teclado sensível permite que os usuários selecionem dados e controlem a sessão de treinamentos, e o SmartRate® oferece um apoio visual que monitora a frequência cardíaca e a intensidade do treinamento em um relance.

Importante: *leia as seções a seguir deste guia com os usuários antes de permitir que eles usem o equipamento de fitness:*

- *Instruções importantes sobre segurança*
- *Primeiros passos*
- *Utilização do clip de segurança (somente para esteiras)*

Utilização do recurso monitor de frequência cardíaca sensível ao toque

Observação: o desempenho do monitor de frequência cardíaca sensível ao toque pode variar com base na fisiologia, idade e nível de condicionamento físico do usuário e em outros fatores. A leitura poderá ser irregular se suas mãos estiverem secas, sujas ou oleosas ou se a pele da palma das suas mãos for especialmente espessa. Usar hidratante para as mãos também poderá resultar em leituras irregulares. Além disso, certifique-se de que os sensores estejam limpos para garantir que o contato adequado seja mantido.

Para usar o recurso monitor de frequência cardíaca sensível ao toque, coloque a palma das mãos diretamente nos sensores de frequência cardíaca de metal nas barras do equipamento. Para garantir uma leitura da frequência cardíaca mais precisa, siga estas dicas:

- As duas mãos devem segurar os sensores para a frequência cardíaca ser registrada.
- São necessários vários batimentos cardíacos consecutivos (de 15 a 20 segundos) para a frequência cardíaca ser registrada.
- Ao segurar os sensores, não os aperte. Segure-os mantendo uma folga, com as mãos em forma de concha. Apertar os sensores pode afetar a leitura.
- Durante o exercício, seu suor ajudará a transmitir o sinal da frequência cardíaca. Se tiver dificuldades para usar os sensores para determinar sua frequência cardíaca, tente novamente posteriormente no treinamento para verificar se é possível obter um sinal de frequência cardíaca.
- Se o recurso monitor de frequência cardíaca não funcionar para você, a Precor recomenda a utilização de um transmissor de cinta torácica.

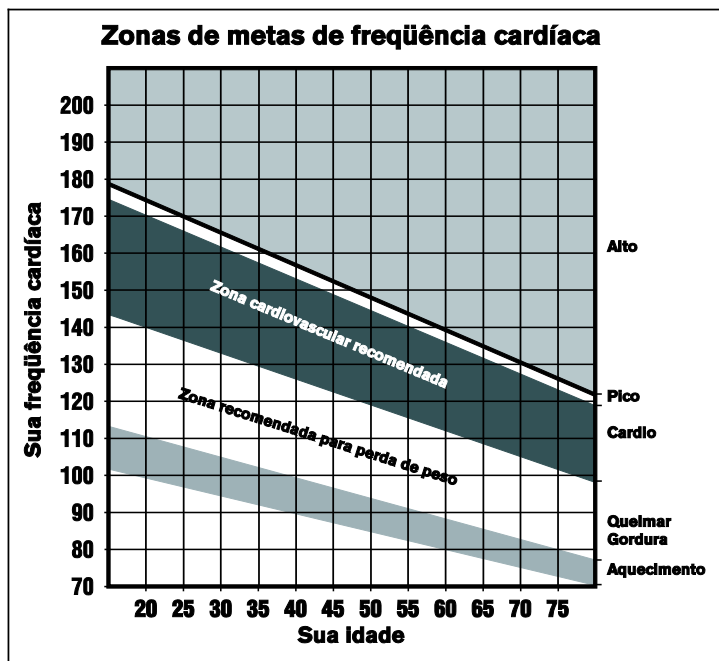



Figura 5: Zonas de metas de freqüência cardíaca

ATENÇÃO: sua frequência cardíaca nunca deverá exceder 85% de sua frequência cardíaca aeróbica máxima. Sua frequência cardíaca máxima é 220 menos a sua idade.

Utilização de um transmissor de cinta torácica

ADVERTÊNCIA **Os sinais usados pelo transmissor de cinta torácica (ou cinta para medição da frequência cardíaca) podem interferir em marcapassos ou outros dispositivos implantados. Consulte seu médico e o fabricante do transmissor de cinta torácica ou do dispositivo implantado antes de usar um transmissor de cinta torácica.**

Usar um transmissor de cinta torácica durante o treinamento oferece informações constantes sobre a frequência cardíaca. Para o equipamento detectar a frequência cardíaca, é necessário segurar os sensores de frequência cardíaca sensíveis ao toque ou usar um transmissor de cinta torácica durante o exercício. Na presença de dados do transmissor sensível ao toque e do dispositivo sem fio, os dados do transmissor sensível ao toque têm prioridade e são exibidos.

Observação: para receber uma leitura precisa, a cinta precisará estar em contato direto com a pele na região do esterno inferior (abaixo da linha do busto para mulheres).

Para usar um transmissor de cinta torácica:

1. Umedeça com cuidado a parte de trás da cinta com água da torneira.

   Importante: *não utilize água deionizada. Ela não possui os minerais e sais adequados para conduzir impulsos elétricos.*
2. Ajuste o monitor ao redor do seu peito. Ele deve ficar bem ajustado, sem limitar seus movimentos.
3. Certifique-se de que a cinta torácica esteja com o lado certo para cima, posicionada horizontalmente e centralizada em sua região torácica.
4. Teste a posição da cinta torácica verificando a função heart rate (frequência cardíaca) do equipamento. Se a frequência cardíaca for registrada, a posição da cinta torácica estará correta. Se o equipamento não registrar a frequência cardíaca, reajuste a cinta e verifique novamente a função heart rate (frequência cardíaca).

Usando o clip de segurança da esteira

A esteira é equipada com duas funções de parada diferentes, que agem como se segue:

Se o usuário ...	*Então, a correia da esteira ...*	*E o console ...*
Pressionar o botão vermelho STOP (PARADA) ❷	Desacelera até parar	Mostra que o exercício está pausado
Aciona a correia ligada ao clip de segurança e também o botão de reinicialização ❶	Desacelera até parar	Exibe as palavras PUSH TO RESET SWITCH (PRESSIONE PARA REINICIAR O INTERRUPTOR) e uma seta apontando para o botão de Reinicialização

O botão de reinicialização está localizado abaixo do console e logo atrás do botão vermelho de **STOP (PARADA)**, como mostrado na seguintet ilustração. A barra aparece quando acionada, exibindo as palavras **PUSH TO RESET SWITCH (PRESSIONE PARA REINICIAR O INTERRUPTOR)** no seu lado frontal. A esteira não opera enquanto estas palavras estiverem visíveis.

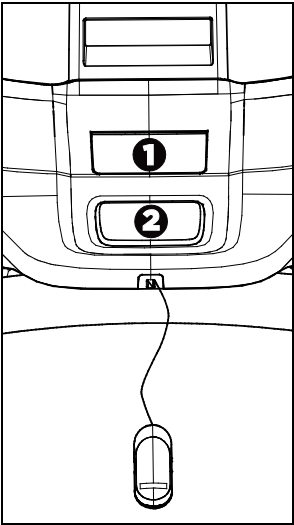



Figura 6: Botão de reinicialização

Instrua seus usuários sobre a importância de usar o clipe de segurança enquanto estiverem se exercitando na esteira, e mostre que devem prendê-lo à roupa próximo à linha da cintura.

Se o botão de reinicialização for acionado durante o exercício, siga os seguintes passos:

1. Prenda novamente o clip de segurança, se necessário.
2. Pressione o botão de reinicialização até que ele faça click, voltando à sua posição normal.

   Observação: se o botão de reinicialização for acionado, todas as informações sobre o exercício em andamento serão apagadas.
3. Reinicie o exercício, reduzindo o tempo conforme necessário para compensar a parte que já foi feita.

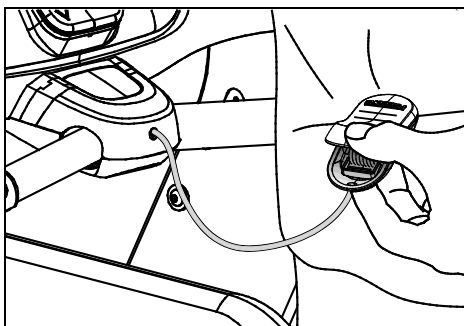



Figura 7: Fixação do clipe de segurança

Função Auto Stop™ (parada automática) de esteiras

Importante: *a configuração padrão deste recurso é ON (ATIVADO). Administradores podem desativar esse recurso em System Settings (Configurações do sistema); no entanto, a Precor recomenda mantê-lo ativado.*

O recurso Auto Stop™ (parada automática) foi desenvolvido para parar a esteira gradualmente quando ela não está em uso. Isso poderá ocorrer se um usuário descer da esteira antes do término do treinamento e deixar a esteira em funcionamento.

Sessenta segundos após o início ou a retomada de um treinamento na esteira, o equipamento começará o monitoramento de Auto Stop (parada automática). Se um usuário for detectado, nenhuma mensagem será exibida, e o treinamento selecionado continuará.

Se não for detectado um usuário depois de 30 segundos adicionais, o console exibirá a mensagem **NO USER DETECTED, STOPPING IN 10 SECONDS (NENHUM USUÁRIO DETECTADO. PARADA EM 10 SEGUNDOS)** como notificação da parada pendente. Durante a exibição da mensagem, terá início uma contagem regressiva de 10 segundos. Se um usuário não cancelar a contagem regressiva, a lona iniciará uma parada gradual após o término da contagem regressiva.

Observação: usuários pesando mais de 41 kg (90 lb) são detectados dentro dos limites de velocidade e posição do recurso. Usuários pesando entre 22,7 kg (50 lb) a 40,5 kg (89 lb) podem não ser detectados dependendo da velocidade e do local. Sempre esteja ciente e siga as instruções do console para operação adequada.

Utilização do SmartRate®

A tecnologia Precor SmartRate® é um monitor de frequência cardíaca preciso e fácil de ler que ajuda os usuários a alcançar os melhores treinamentos personalizados. O SmartRate exibe informações reais da frequência cardíaca em relação à zona alvo do usuário para treinamento cardiovascular ou para perda de peso. Esse recurso está visível durante todos os treinamentos. Além disso, alguns equipamentos incluem um treinamento Heart Rate Control (HRC) (Controle da frequência cardíaca) que ajusta automaticamente a intensidade para manter a frequência cardíaca do usuário em sua zona alvo. Para obter mais informações, consulte *Treinamentos.*

ATENÇÃO: antes de iniciar um programa de condicionamento físico, consulte seu médico e faça um exame físico completo. Procure aconselhamento médico para saber a frequência cardíaca alvo adequada para seu nível de condicionamento físico.

Para testar sua frequência cardíaca:

1. Comece um treinamento pressionando **QUICK START** ou selecionando um treinamento predefinido e pressionando **GO (IR)**.
2. Segure os sensores de frequência cardíaca com as duas mãos. Dependendo do tipo do equipamento, as letras "**Hr"** ou um coração piscando será exibido enquanto o equipamento lê a frequência cardíaca. Depois de alguns instantes, a frequência cardíaca será exibida em batimentos por minuto. Os segmentos piscando no campo SmartRate indicam a zona atual da frequência cardíaca: Warm Up (Aquecimento), Fat Burn (Queima de calorias), Cardio (Cardiovascular) ou High (Alta).

Capítulo 4

Início de treinamentos

ATENÇÃO: se estiver usando uma esteira, certifique-se de fixar o clip de segurança em sua roupa antes de iniciar o treinamento.

O equipamento está no estado Welcome (Bem-vindo) quando as palavras **PRESS GO OR PROGRAMS TO START (PRESSIONE IR OU PROGRAMAS PARA INICIAR)** são exibidas na área de exibição de texto e a palavra **WELCOME (BEM-VINDO)** é exibida no visor de texto superior. Pressione **Reset (Zerar)** (**Pause/Reset** (**Pausar/Reiniciar**) em consoles de esteiras) para exibir a tela Welcome (Bem-vindo).

Na tela Welcome (Bem-vindo), há duas maneiras de começar um treinamento:

- Pressione **GO (IR)** (método Quick Start™).

  Isso iniciará o programa Manual (Manual). Os cálculos, como as calorias usadas, são baseadas em um usuário de 35 anos e 68 kg (150 lb). Você pode concluir um treinamento usando-o com valores padrão ou alterar suas configurações.
- Pressione **Programs (Programas)** e insira seus dados pessoais.

Importante: *em equipamentos com alimentação própria, a bateria inicializa quando você começa a se movimentar. Uma velocidade mínima de movimento deverá ser mantida para a tela Welcome (Bem-vindo) ser exibida. As palavras* ***PEDAL FASTER (PEDALE MAIS RÁPIDO)*** *(ou uma mensagem equivalente dependendo do tipo do equipamento) serão exibidas na tela quando a velocidade do movimento ficar abaixo dos requisitos mínimos.*

Início de treinamentos programados predefinidos

Treinamentos predefinidos são uma ótima maneira de adaptar os treinamentos de acordo com suas metas de condicionamento físico e agregar variedade às sessões. O P20 inclui os seguintes programas predefinidos:

- Manual (Manual)
- Interval 1-1 (Intervalado 1-2)
- Interval 1-2 (Intervalado 1-2)
- Weight Loss (Perda de peso)
- Basic Heart Rate Control (Básico Controle da frequência cardíaca)
- Hill Climb (Escalada)
- Cross Country (Trilhas)
- Random (Aleatório)
- Aerobic (Aeróbico)

Para começar a usar um programa:

1. Na tela Welcome (Bem-vindo), pressione **Programs (Programas)**.
2. Pressione **Programs (Programas)** ou **Input Up/Input Down (Para cima/Para baixo)** repetidamente para navegar na lista de programas.
3. Para começar o treinamento imediatamente, pressione **Go (Ir)** quando o nome do programa desejado aparecer na área de exibição de texto. Para adicionar dados pessoais, como idade ou peso, pressione **Enter (Entrar)**.

   Antes do início de uma sessão de exercícios, uma contagem regressiva de três segundos será exibida no visor de texto superior.

Inserção de dados pessoais

As configurações de dados pessoais incluem idade, peso e o tempo do treinamento.

O equipamento calcula as calorias que serão queimadas e as metas do SmartRate com base na idade e no peso.

Observação: a interface pode ser ligeiramente diferente com base no tipo do equipamento.

Para inserir dados pessoais:

1. Na tela Welcome (Bem-vindo), pressione **Programs (Programas)** e, em seguida, **Enter (Entrar)**.
2. Pressione a tecla **Input (Inserir)** para alterar o valor padrão.
3. Pressione **Enter (Entrar)**. A tela para inserir o peso será exibida. Pressione a tecla **Input (Inserir)** para alterar o valor padrão.
4. Pressione **Enter (Entrar)**. A tela para inserir a idade será exibida. Pressione a tecla **Input (Inserir)** para alterar o valor padrão.
5. Pressione **GO (IR)** ou **Enter (Entrar)** para começar o treinamento.

   O equipamento faz uma contagem regressiva e exibe **1, 2, 3** na tela. As palavras **STARTING WORKOUT (COMEÇANDO TREINAMENTO)** são exibidas no visor de texto inferior.

Finalização da inserção de dados

Há várias maneiras de finalizar a inserção de dados dependendo do tipo do equipamento.

TIMEOUT (TEMPO LIMITE ESGOTADO): se nenhuma tecla for pressionada por mais de 30 segundos, a tela Welcome (Bem-vindo) será exibida novamente.

RESET (REINICIAR): se o botão **Reset (Reiniciar)** for pressionada antes do início do treinamento, a tela Welcome (Bem-vindo) será exibida novamente. Durante um treinamento, pressione **Reset (Reiniciar)** uma vez para visualizar a tela Summary (Resumo) ou duas vezes para voltar para a tela Welcome (Bem-vindo). Na esteira, pressione **Pause/Reset (Pausar/Reiniciar)** uma vez para pausar o treinamento, duas vezes para visualizar a tela Summary (Resumo) ou três vezes para voltar para a tela Welcome (Bem-vindo).

GO (IR): pressione **GO (IR)** para iniciar um programa de exercícios selecionado. A inserção de dados é ignorada e os valores padrão são usados.

ENTER (ENTRAR): normalmente, o botão **Enter (Entrar)** é pressionado para o valor exibido ser aceito. Se for necessário inserir mais dados, eles serão solicitados ao usuário. Se não for necessário inserir mais dados, o programa selecionado será iniciado usando os dados inseridos anteriormente para Age (Idade), Weight (Peso) e Duration (Duração) do treinamento.

Pausa e reinício de sessões de exercícios

Quando você interrompe um treinamento, o equipamento responde de duas maneiras, dependendo de sua alimentação.

Paused (Pausado) (Equipamento com alimentação externa)

Quando você interrompe um treinamento, as palavras **WORKOUT PAUSED - PRESS GO TO CONTINUE (TREINAMENTO PAUSADO - PRESSIONE IR PARA CONTINUAR)** são exibidas no visor de texto. As métricas acumuladas (Time [Tempo], Calories [Calorias], Distance [Distância] e Average Speed [Velocidade média]) exibem os valores atuais e não são alteradas.

Para reiniciar o programa, pressione **GO (IR)**.

Se o equipamento exceder o tempo máximo de pausa, a tela Summary (Resumo) será exibida com a métrica do exercício. Depois de exibir o resumo, a tela Welcome (Bem-vindo) será exibida.

Pending Shutdown (Desligamento pendente) (Equipamento com alimentação própria)

Quando você interrompe um treinamento, as palavras **WORKOUT PAUSED - PEDAL TO CONTINUE (TREINAMENTO PAUSADO - PEDALE PARA CONTINUAR)** são exibidas continuamente no visor de texto. O número de segundos restantes até que o equipamento seja desligado também é exibido.

Para reiniciar o programa durante a contagem regressiva, comece a pedalar.

Se o equipamento exceder o tempo máximo de pausa, a tela Summary (Resumo) será exibida com a métrica do exercício.

Finalização de uma sessão

O resfriamento é um aspecto importante do treinamento, pois ajuda a reduzir rigidez e dores musculares transportando o ácido lático em excesso para fora dos músculos exercitados. Além disso, um resfriamento de cinco minutos permite que sua frequência cardíaca volte ao estado normal em repouso.

No fim do treinamento, a tela Summary (Resumo) exibe sua frequência cardíaca média durante o treinamento e as métricas acumuladas do treinamento.

Compreensão de métricas

Três tipos de métrica são capturados durante um treinamento.

Controlled Metrics (Métricas controladas)

As métricas que podem ser definidas e alteradas são:

- Resistance Level (Nível de resistência) (AMT, EFX, bicicletas)
- Speed (Velocidade) (esteiras)
- Incline (Inclinação) (esteiras)
- Steps/Minute (Passos/minuto) (steppers)

Current Performance Metrics (Métricas de desempenho atual)

As métricas que descrevem a intensidade do treinamento em tempo real são:

- Calories/Minute (Calorias/minuto), Calories/Hour (Calorias/hora)
- Heart Rate (Frequência cardíaca)
- Speed (Velocidade) (esteiras, bicicletas)
- Revolutions/Minute (Rotações/minuto) (bicicletas)
- Strides/Minute (Passadas/minuto) (AMT, EFX)

Accumulated Metrics (Métricas acumuladas)

As métricas que descrevem o desempenho geral durante a sessão de exercícios são:

- Time (Tempo):
  Count-down Mode (Modo contagem regressiva)
  Count-up Mode (Modo contagem progressiva)
- Calories (Calorias)
- Distance (Distância):
  Average Strides/Minute (Média de passadas/minuto) (AMT, EFX
  Average Speed (Velocidade média) (esteiras, bicicletas)
  Floors (Andares) (steppers)

Capítulo 5

Programas

Treinamentos predefinidos são uma ótima maneira de adaptar os treinamentos de acordo com suas metas de condicionamento físico e agregar variedade às sessões. Nas figuras a seguir, as áreas elevadas mostram o gasto energético de cada programa predefinido.

Manual (Manual)

Neste programa, alterações de resistência e velocidade estão completamente sob seu controle. O perfil inicialmente é uma linha plana. Qualquer aumento ou diminuição feita em um segmento de programa aumentará ou diminuirá as partes remanescentes na mesma proporção.

Figura 8: Manual (Manual)

Interval 1-1 (Intervalado 1-1) e Interval 1-2 (Intervalado 1-2)

Os programas intervalados são principalmente para condicionar o sistema cardiovascular. Esses programas foram desenvolvidos para aumentar e diminuir a frequência cardíaca de maneira repetida por um período definido pelo usuário, alternando intervalos de descanso e esforço. A intensidade dos programas é ajustável.

Figura 9: Interval 1-1 (Intervalado 1-2)

Figura 10: 1-2 Interval (Intervalado 1-2)

Weight Loss (Perda de peso)

O programa tem tempo fixo de 28 minutos. O programa consiste em quatro intervalos, cada um com oito minutos. É possível alterar a resistência a qualquer momento durante o exercício.

Figura 11: Weight Loss (Perda de peso)

Basic Heart Rate Control (Básico Controle da frequência cardíaca)

Este programa registra sua frequência cardíaca alvo com base no cálculo: 60% de 220 menos sua idade. O equipamento ajusta a resistência e/ou a inclinação para manter sua frequência cardíaca alvo durante o treinamento.

Quando o sinal de frequência cardíaca não é recebido, um ícone em forma de coração com um ponto de interrogação é exibido no visor de texto superior. Verifique novamente a posição de suas mãos nos sensores ou da cinta torácica.

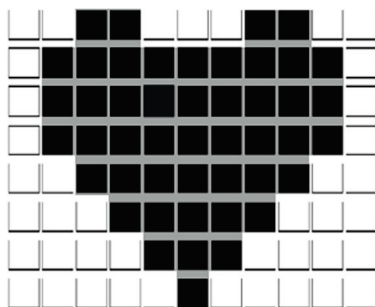



Figura 12: Basic HRC (HRC básico)

Observação: para a unidade detectar a frequência cardíaca, é necessário segurar os sensores de frequência cardíaca ou usar um transmissor de cinta torácica durante o exercício. Na presença de dados dos sensores e do dispositivo sem fio, os dados dos sensores têm prioridade e são exibidos.

Hill Climb (Escalada)

Este programa predefinido simula escaladas. O programa tem tempo fixo de 30 minutos na maioria dos equipamentos e resistência predeterminada. Qualquer aumento ou diminuição feita em um segmento de programa aumentará ou diminuirá as partes remanescentes na mesma proporção.

Figura 13: Hill Climb (Escalada)

Cross Country (Trilhas)

O objetivo do programa predefinido é simular uma experiência de corrida em ambiente externo. Nesse caso, você pode alterar o perfil geral ou a intensidade do programa (resistência) a qualquer momento. No entanto, você não pode alterar o formato das "montanhas" e dos "vales" predefinidos exibidos no visor.

Figura 14: Cross Country (Trilhas)

Random (Aleatório)

Sempre que este programa é selecionado, um perfil de programa diferente é exibido. Os segmentos de um minuto exibidos no perfil do programa possuem uma resistência definida que você pode alterar. O programa Random (Aleatório) possui limite de tempo padrão, ou pressione **STOP (PARAR)** para finalizar o programa antecipadamente.

Aerobic (Aeróbico)

Este programa é semelhante ao programa Interval (Intervalado). Você pode definir um tempo para a sessão de ginástica e especificar a velocidade e a inclinação (resistência).

Figura 15: Aerobic (Aeróbico)

Capítulo 6

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as tarefas menores de manutenção descritas nesta seção nos intervalos sugeridos. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **Para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento usar um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza do console e do visor

O console requer pouca manutenção depois de instalado. A Precor recomenda que você limpe o console antes e depois de cada sessão de exercícios.

Para remover poeira e sujeira do console:

- Limpe todas as superfícies expostas com um pano macio umedecido com uma solução de 30 partes de água para 1 parte de Simple Green® (para obter mais informações, acesse **www.simplegreen.com**).

Importante: *não use produtos de limpeza à base de ácidos. Esses produtos podem deteriorar a pintura ou o revestimento em pó e anular a Garantia Limitada da Precor. Nunca jogue água ou aplique líquidos em spray diretamente ao console ou à tela do console.*

- *É importante evitar usar químicos corrosivos no console ou na tela.*

- *Sempre umedeça o pano para limpar a tela. Aplique o líquido de limpeza em spray ao pano, não ao console, para que gotas não infiltrem no console.*
- *Aplique o detergente com um pano macio que não seja de algodão. Evite usar panos ásperos.*

Montagem e manutenção de bicicletas verticais da série UBK 800

Montagem e manutenção de bicicletas verticais da série UBK 800

Informações de edição

MONTAGEM E MANUTENÇÃO DE BICICLETAS VERTICAIS DA SÉRIE UBK 800

N/P 300715-581 rev A

Observação sobre marcas comerciais

Precor, AMT e EFX são marcas comerciais registradas e Preva é uma marca comercial da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas comerciais ou registradas de seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instruções importantes sobre segurança

Leia as seguintes precauções cuidadosamente antes de começar a montagem e guarde-as para consultas futuras.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de exercícios Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **Para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de Segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes de recursos de segurança. Leia essas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.

- Certifique-se de que todos os usuários façam um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico.
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação desse equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não descuide de crianças próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimenta e calçados apropriados para os exercícios e evitem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem verificar as solas de seus calçados e remover toda sujeira ou pedras incrustadas. Também devem prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Retire o plug do equipamento de sua fonta de energia quando não estiver em uso, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes de usar.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador e o plugue de alimentação elétrica opcionais longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.

- Localização Apropriada para o Equipamento
  - Para todos os equipamentos, com exceção de esteiras: Posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados do equipamento e a 1 metro de distância de objetos atrás do equipamento.
  - Para esteiras: Posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados da esteira e ao menos com 2 metros de distância de objetos atrás da esteira.

  Importante: *estes padrões de localização devem ser também usados ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, registradores de calor e fornos. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Não opere equipamentos alimentados com eletricidade em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o mesmo não estiver funcionando adequadamente ou se foi derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problems, ligue imediatamente para a assistência técnica.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção Manutenção do manual de montagem e manutenção. Inspecione o equipamento em busca de componentes incorretos, desgastados ou solto e então corrija, substitua ou aperte antes de usar.
- Caso planeje mover o equipamento, solicite ajuda e utilize técnicas apropriadas para içamento. Consulte a seção "Movendo o Equipamento" do guia de montagem e manutenção.
- Restrições de Peso do Equipamento: Não use a esteira se você pesar mais de 225kg. Se você pesar mais de 160kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Utilize o equipamento apenas para a finalidade a que se destina como descrita neste manual. Não utilize acessórios que não são recomendados pela Precor. Esses acessórios poderão causar acidentes pessoais.
- Não opere o equipamento onde produtos de aerosol (spray) estão sendo utilizados ou onde oxigênio está sendo administrado.

- Não utilize em ambientes externos.
- Não tente fazer a manutenção do equipamento sozinho, exceto ao seguir as instruções de manutenção deste manual.
- Nunca jogue ou insira objetos em qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes em movimento.
- Não coloque nada nos apoios fixos, guidão, console de controle ou tampas. Coloque líquidos, revistas e livros nos locais apropriados.
- Nunca se apoie sobre ou puxe o console.

ATENÇÃO: NÃO remova a cobertura, pois pode haver risco de lesão por choque elétrico. Leia o guia de montagem e manutenção antes de operar o equipamento. Não contém peças cuja manutenção pode ser realizada pelo usuário. Entre em contato com o Atendimento ao cliente caso o equipamento precise de manutenção. Deve ser utilizado apenas com.alimentação de CA monofásica.

Conscientização dos usuários

Reserve tempo para conscientizar os usuários sobre as Instruções Importantes de Segurança encontradas tanto no *Manual de Referência do Usuário* quanto no *Manual do Proprietário do Produto*. Explique aos clientes de sua academia ou estabelecimento que eles devem observar as seguintes precauções:

- Segure-se em um apoio de mão fixo ou pegador enquanto assume a posição inicial no equipamento.
- Mantenha-se sempre de frente para o console.
- Segure-se com uma das mãos num apoio fixo ou pegador sempre que utilizar a outra mão para operar as teclas do console.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos reguladores para o módulo RFID

Quando equipado com um console de controle conforme descrito neste documento, este equipamento pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar em temperaturas entre -20°C e 85°C (-4°F e 185°F).

Interferência de radiofrequência (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 1999/5/EC R&TTE
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Console P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos eletrônicos de áudio, vídeo e similares - Segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela de Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 amp, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns que possuem conectores IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

Figura 1: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em *http://www.precor.com*.

Obtenção da documentação atualizada

A documentação atual para consoles Experience Series e softwares de fitness conectados à rede Preva está disponível em **http://www.precor.com/productmanuals**. Verifique se há informações atualizadas regularmente à medida que o universo de recursos de Preva expandir.

Índice

Capítulo 1

Montagem da bicicleta

Importante: *as instruções nos procedimentos a seguir são descritas a partir da perspectiva de uma pessoa em pé* ***diretamente em frente ao equipamento*** *(isto é, no lado oposto ao console de controle de uma pessoa usando o aparelho). Estas descrições podem não corresponder aos nomes de certas peças da respectiva lista, já que a nomenclatura dessas peças é feita em relação à parte traseira do equipamento.*

Para preparar a bicicleta para montagem:

- Abra a caixa e monte os componentes na sequência apresentada neste guia.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana, no local onde pretende usá-lo.

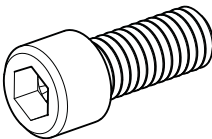
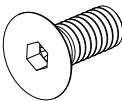
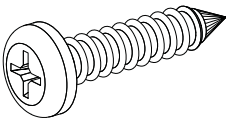
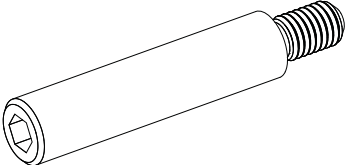
  Importante: *não segure pelas peças plásticas ao erguer ou mover a unidade. As peças plásticas são coberturas não estruturais e não suportam o peso da unidade.*
- Monte o equipamento de acordo com as orientações deste manual para evitar o risco de perda da Garantia Limitada Precor.

  Importante: *qualquer dano causado durante a instalação não será coberto pela Garantia Limitada Precor.*
- Conecte todos os fixadores e aperte-os parcialmente. Não aperte totalmente os fixadores até que seja orientado a fazê-lo.

ADVERTÊNCIA **Você precisará de assistência para montar esta unidade. *NÃO tente montar a unidade sozinho*.**

Retirando o equipamento da embalagem

O container de transporte para as bicicletas de exercício da Precision Series compreende os seguintes itens:

- Pallet de madeira
- Base de papelão
- Cobertura de papelão

ADVERTÊNCIA **Não tente mover o equipamento para fora do pallet sozinho. Obtenha ajuda de ao menos uma pessoa e use técnicas de segurança para içamento.**

Para retirar a bicicleta da embalagem:

1. Remova cuidadosamente todos os grampos que prendem a cobertura à base de papelão.
2. Retire a cobertura por cima e coloque-a de lado.
3. Remova com cuidado todos os grampos prendendo os espaçadores de papelão no lugar nas extremidades da embalagem.
4. Puxe os espaçadores de papelão e separe-os.
5. Corte todas as amarras de plástico que mantém o equipamento no lugar.
6. Remova o suporte perpendicular do container e coloque-o próximo ao local onde você planeja instalar o equipamento.
7. Com a ajuda de pelo menos uma pessoa, erga o conjunto do corpo e mova-o para frente até que suas pernas frontais possam ser colocadas no solo.
8. Com a ajuda de pelo menos uma pessoa, incline cuidadosamente o conjunto do corpo para frente até que o conjunto se apoie nas rodas presas às pernas frontais. Empurre até o local onde você planeja instalar o equipamento e então incline-o até que se apoie totalmente sobre o piso.

Hardware Kit (fora de escala)

Antes de começar a montar o conjunto, verifique se os seguintes itens de montagem foram enviados com o equipamento.

Fixadores		Quantidade
	Parafuso Allen de 5⁄16 x ¾ polegadas	4
	Parafuso de cabeça chata de ¼ x ⅝ polegadas	4
	Parafuso autoatarraxante Nº 8 x ⅝ pol	2
	Parafuso de montagem do suporte perpendicular	2
	Arruelas planas de 5⁄16 pol	4

Ferramentas necessárias

- Chave Allen de ⅜ pol
- Chave Allen com ¼ polegadas.
- Chave Allen com 5⁄32 polegadas.
- Chave Phillips número 2
- Cortador de fio

Instalando o Suporte Perpendicular e Cabos

PERIGO **Não tente conectar a energia elétrica até que todos os procedimentos de montagem tenham sido finalizados e o console esteja adequadamente instalado.**

Antes de começar este procedimento, separe os cabos do console que planeja instalar nesta bicicleta. Os cabos foram embalados junto com o console.

Observação: você precisará da ajuda de outra pessoa para executar este procedimento.

Para preparar a bicicleta para a instalação do suporte perpendicular:

1. Pegue os cabos na caixa onde o console foi transportado.
2. Com uma chave Phillips número 2, remova dois parafusos autoatarraxantes Nº 10 x 1 pol prendendo a tampa traseira no lugar. Puxe a tampa traseira vertical para trás para removê-la e separe-a.

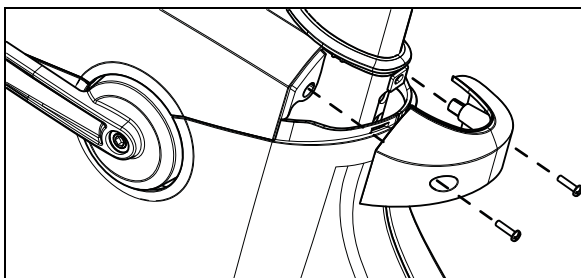



Figura 2: Remoção da cobertura traseira

3. Remova os dois parafusos autoatarraxantes Nº 10 x 1 pol segurando a tampa superior no lugar e remova-a.

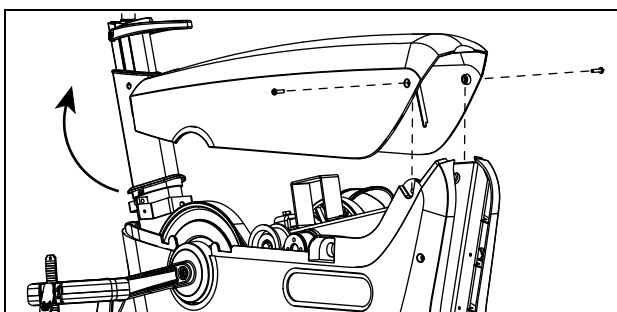



Figura 3: Remoção da cobertura superior

4. Remova os quatro parafusos Nº 10 x 1 pol parafusos autoatarraxantes segurando a tampa lateral esquerda no lugar, puxe a tampa para removê-la do equipamento. Passe a tampa pelo pedivela, remova-a e deixe-a separada.

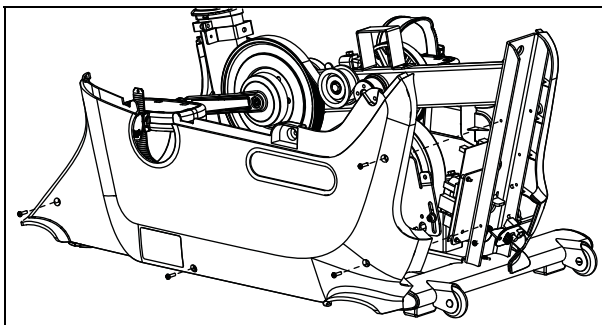



Figura 4: Remoção da tampa lateral

5. Remova a fita prendendo o cabo de dados da unidade base no lugar dentro do canal do suporte vertical.
6. Deslize o painel de entrada para cima e fora de seu suporte na cobertura lateral direita.

Para instalar o suporte perpendicular e preparar os cabos para conexão ao console:

1. Prenda as extremidades inferiores dos seguintes cabos ao lado interno do painel de entrada:
   - Cabo Ethernet
   - Cabo de TV (para o console P80)
   - Cabo de energia (para o console P80)
2. Deslize o painel de entrada de volta ao seu suporte na cobertura lateral direita.
3. Usando um pedaço de fita ou uma amarra plástica, junte as pontas superiores de todos os cabos.
4. Enquanto seu assistente segura o suporte perpendicular no lugar sobre o conjunto do corpo, rosqueie os cabos para cima pelo suporte. Ao terminar, use um pedaço de fita para prender os conectores superiores dos cabos na parte superior do suporte.

5. Deslize o suporte vertical até sua posição de maneira que os orifícios de parafusos estejam alinhados com os orifícios correspondentes no equipamento, conforme mostrado na ilustração a seguir.

   Observação: se o suporte estiver posicionado corretamente, ele se apoiará na aba de metal no canal do suporte perpendicular.

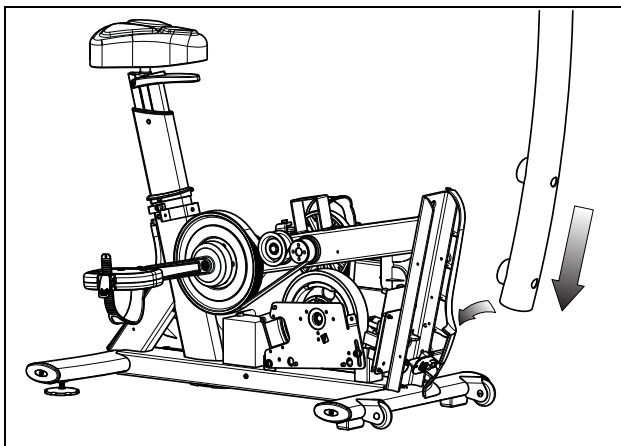



Figura 5: Inserção do suporte perpendicular

Importante: *no passo seguinte, seja extremamente cuidados para não prender ou apertar nenhum cabo entre os parafusos de montagem e seus assentos.*

6. Insira os dois parafusos de montagem do suporte perpendicular nas aberturas do suporte e nos orifícios de parafuso no conjunto do corpo. Aperte totalmente os parafusos de montagem usando uma chave Allen de ⅜ polegadas.

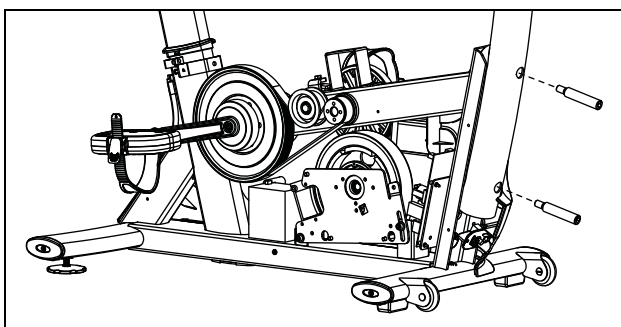



Figura 6: Parafusando o suporte perpendicular no lugar

Importante: *nos dois passos seguintes, seja extremamente cuidados para não prender ou apertar nenhum cabo entre a estrutura da bicicleta e qualquer cobertura.*

7. Reposicione a cobertura lateral esquerda na unidade do corpo, depois coloque e aperte os parafusos #10 x 1 polegada segurando-o no lugar.
8. Repita a etapa anterior para reinstalar as tampas superior e traseira.

Instalação do suporte para garrafa de água

O suporte para garrafa de água é fixado em um apoio plástico montado no suporte vertical na fábrica.

Para instalar o suporte para garrafa de água:

1. Posicione o suporte para garrafa de água no apoio de maneira que as três abas no suporte para garrafa de água se encaixem nos orifícios retangulares do apoio.
2. Fixe o suporte para garrafa de água no apoio usando os dois parafusos autoatarraxantes Nº 8 x ⅝ pol conforme mostrado na ilustração a seguir.

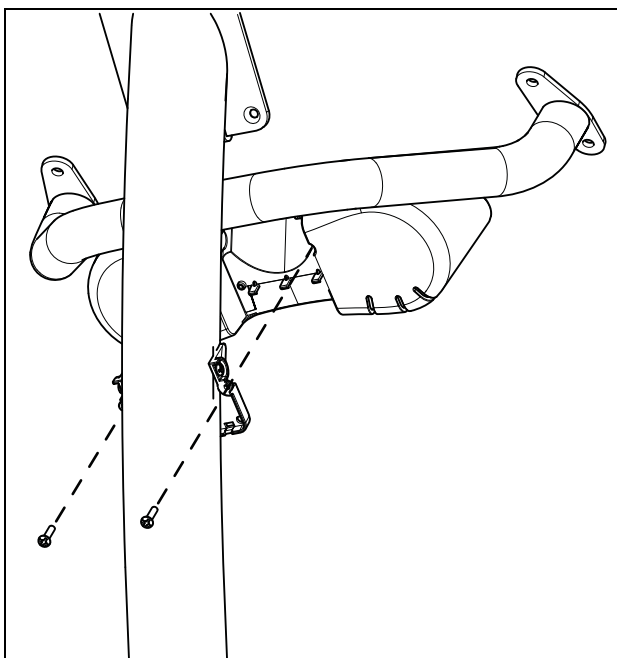



Figura 7: Instalação do suporte para garrafa de água

Instalação do guidão

Depois que o suporte vertical e o suporte para garrafa de água estiverem fixos no lugar, instale o conjunto do guidão e passe o cabo do sensor da frequência cardíaca através do suporte.

Para instalar o guidão:

1. Posicione o guidão sobre os suportes próximo à parte superior do suporte vertical conforme mostrado na ilustração a seguir. Para abrir as extremidades, o conjunto deve estar posicionado para cima e para frente.

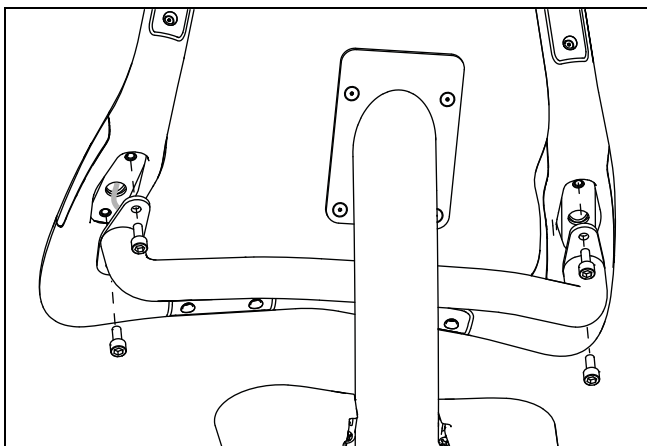



Figura 8: Instalação do guidão

2. Passe o cabo de batimento cardíaco através da extremidade mais próxima do suporte e do suporte vertical.
3. Peça para seu ajudante puxar a extremidade do cabo de batimento cardíaco através do suporte do console na parte superior do suporte vertical.
4. Prenda o conjunto do guidão nos suportes com quatro parafusos Allen de ⁵⁄₁₆ pol x ¾ pol. Aperte totalmente os parafusos usando uma chave Allen de ¼ pol.

Verificação de estabilidade da unidade

Certifique-se de que a unidade esteja nivelada antes de permitir que alguém a utilize.

ATENÇÃO: para evitar movimentos, certifique-se de que os pés ajustáveis estejam em contato com o chão.

Para nivelar a unidade:

1. Balance gentilmente a unidade. Se houver algum movimento, peça ao seu ajudante para inclinar a unidade para um lado enquanto você localiza os pés ajustáveis.
2. Corrija a altura de cada pé ajustável conforme instruções a seguir.

Se desejar...	*Gire os pés ajustáveis...*
Suspender a unidade	No sentido anti-horário
Abaixar a unidade	No sentido horário

***Importante:** coloque a unidade em uma superfície plana. Com a rotação dos pés ajustáveis não se consegue compensar irregularidades extremas da superfície.*

Ao concluir o ajuste da unidade, coloque-a no chão e verifique novamente se está nivelada.

Amaciamento do equipamento

Os equipamentos Precor não necessitam realmente de um período de amaciamento. No entanto, componentes móveis como correias, engrenagens e rolamentos podem se acomodar durante o armazenamento ou envio do equipamento. Por isso, o equipamento pode operar com um pouco de aspereza ou barulho quando for ativado pela primeira vez.

Geralmente, o equipamento retorna à operação suave após um ou dois dias de utilização normal. Caso isso não aconteça, entre em contato com seu revendedor para buscar assistência. Para mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Capítulo 2

Instalação do console

Para facilitar a instalação, todos os consoles Precor Experience Series usam as mesmas ferragens para montagem e localizações dos conectores sempre que possível. A sequência de instalação para todos eles é a seguinte:

- Passagem do conjunto de cabos
- Conexão dos cabos
- Finalização da instalação (aperto dos parafusos de montagem e encaixe da placa traseira)

As seções a seguir descrevem como realizar essas tarefas.

Passagem dos cabos (P80)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Para remover a cobertura, use suas unhas para soltar a borda inferior e depois sacuda a cobertura para cima e para fora como mostra a seguinte ilustração.*

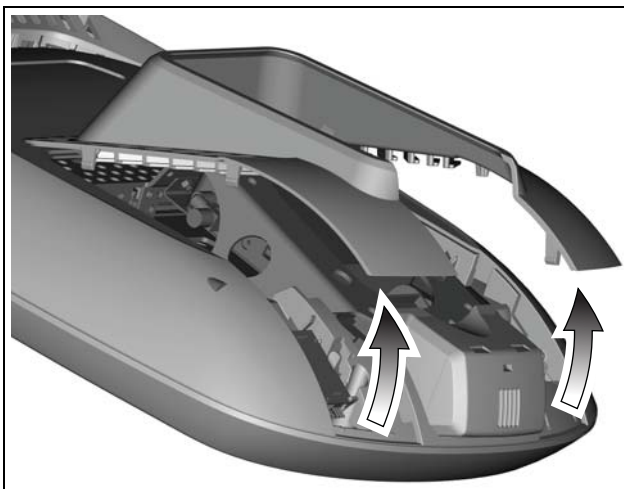



Figura 9: Remoção da tampa de acesso do console P80

Para passar o conjunto de cabos:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.
3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

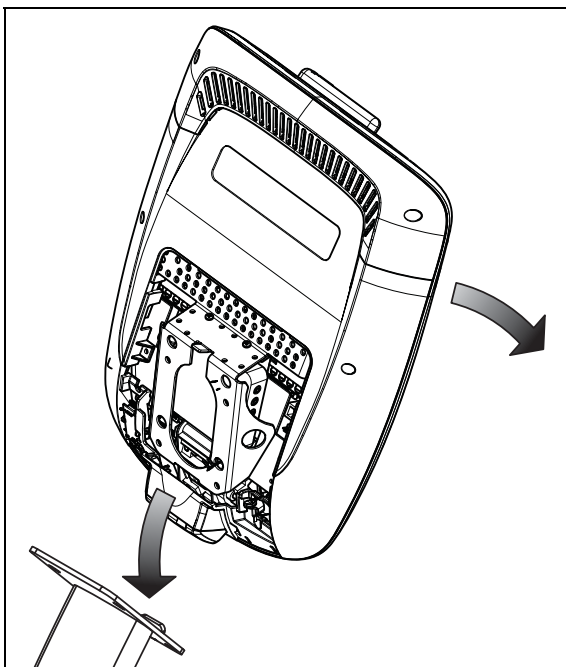



Figura 10: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.

Conexão de cabos (P80)

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte o diagrama e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

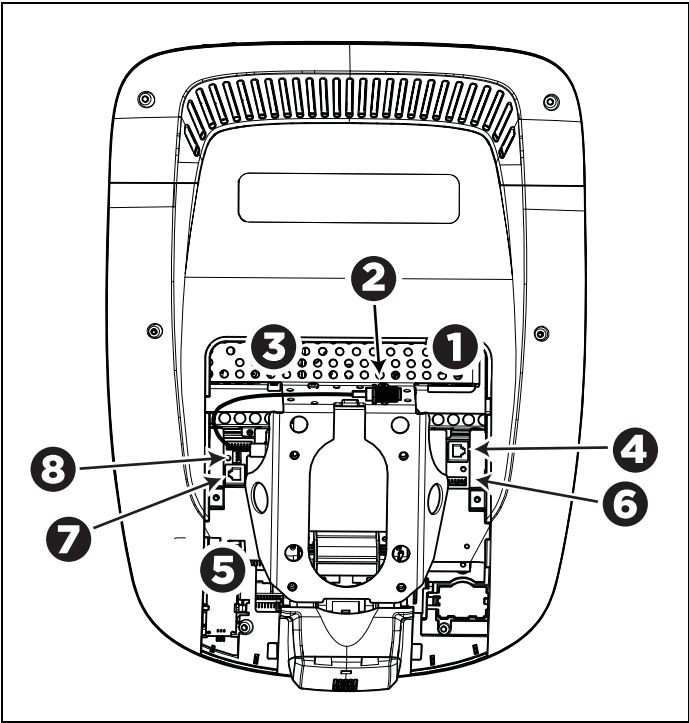



Figura 11: Conexões dos cabos, console P80

Tabela 1. Conexões dos cabos internos P80

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Ethernet (LAN)	Modular de oito contatos, no cabo preto redondo	❶
Entrada de TV	Coaxial tipo F	❷
Alimentação com cabo divisor	Plugue de dois contatos, polarizado e com trava	❸

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❹
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❺
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	❻
CSAFE	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❼
Sensor de Auto Stop (somente para esteiras)	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❽

Para simplificar a instalação e a manutenção, passe e conecte os cabos de 1 a 5 de acordo com as intruções a seguir.

Observação: nas ilustrações desta seção, alguns cabos são omitidos para fins de clareza.

Conexão do cabo de televisão

O sintonizador de televisão do console é montado dentro da placa traseira do console. O sintonizador inclui um adaptador para cabos curtos que permite que a televisão seja conectada fora da placa traseira.

Para conectar o cabo de televisão:

1. Puxe o cabo no canto inferior direito da placa traseira.
2. Passe o cabo no sentido anti-horário ao redor e fora da placa traseira.
3. Acople o conector do cabo ao conector do cabo do sintonizador e aperte usando duas chaves de boca de 7⁄16 pol. Posicione os dois conectores em cima do canto superior direito da placa traseira.
4. Use uma amarração de plástico para fixar os conectores na parte superior da placa traseira. Passe a amarração através dos dois orifícios pequenos no canto superior direito da tampa superior, amarre os conectores e aperte firmemente. Corte e remova a extremidade protuberante da amarração.

A ilustração a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

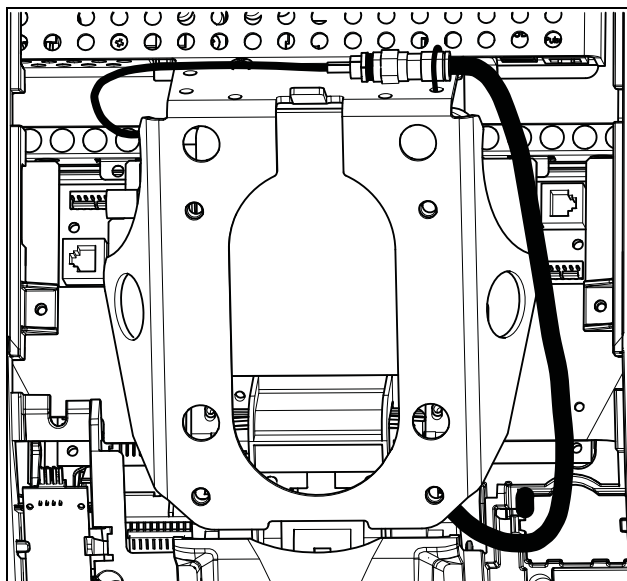



Figura 12: Conexão do cabo de televisão

Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Os cabos de dados Ethernet e da unidade base passam através de uma abertura no canto superior direito da placa traseira e são conectados às entradas modulares próximas no console. Por isso, é importante ter cuidado ao conectar os cabos. O cabo Ethernet preto é conectado a uma entrada logo abaixo do suporte de metal perfurado na parte superior da abertura no console. O cabo de dados da unidade base cinza é conectado a uma entrada inferior mais próxima da placa traseira.

Consulte a ilustração a seguir para obter a posição correta dos dois cabos.

ATENÇÃO: se você conectar o cabo de dados da unidade base à entrada incorreta, o equipamento não funcionará.

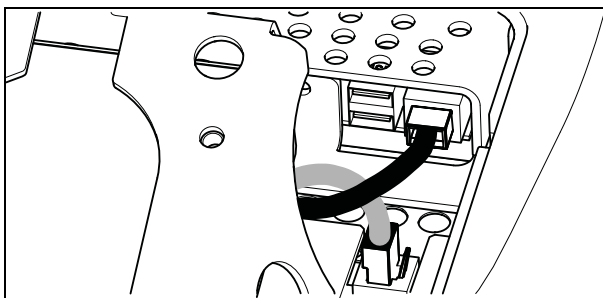



Figura 13: Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Conexão do cabo do sensor de frequência cardíaca

O cabo do sensor de frequência cardíaca passa através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira e para baixo em direção à placa de circuito pequena na parte inferior esquerda do console. A ilustração a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

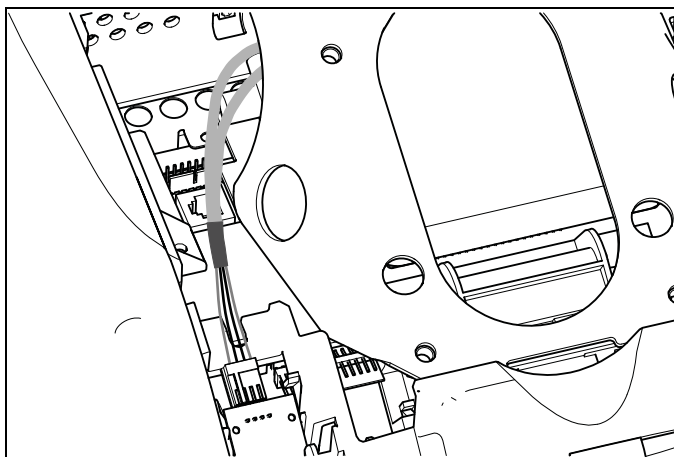



Figura 14: Conexão do cabo de batimento cardíaco

Conexão do cabo de alimentação

Um cabo divisor de alimentação fornece energia ao sintonizador e ao visor. Para conectar o cabo de alimentação, passe-o através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira e conecte-o ao adaptador.

A ilustração a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

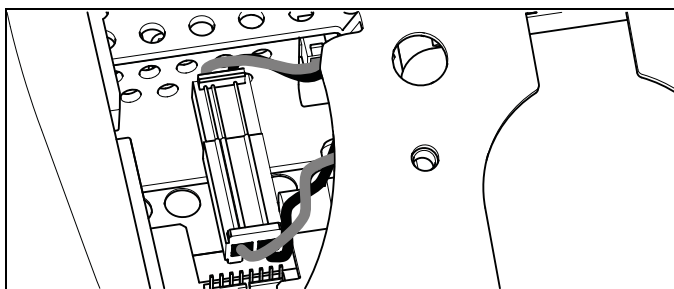



Figura 15: Conexão do cabo de alimentação

Finalização da instalação do console (P80)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Observação: durante estas etapas, você precisará dos quatro parafusos de cabeça plana de ¾ pol fornecidos com o console.

Para finalizar a instalação:

1. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
2. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ¾ pol nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte totalmente os parafusos usando uma chave Allen de 5⁄32 pol.
3. Alinhe as duas linguetas na topo da tampa traseira do console com as ranhuras no topo da abertura na caixa do console. Insira as linguetas nas ranhuras.
4. Insira as linguetas restantes na tampa traseira com as ranhuras correspondentes na caixa do console.
5. Pressione cuidadosamente as extremidades da tampa traseira para encaixá-las no lugar.
6. Se necessário, reinstale os painéis que removeu da unidade base.

Passagem dos cabos (P30 e P20)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Separe a tampa e o hardware de montagem para uso posterior.*

Para passar o conjunto de cabos:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.
3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

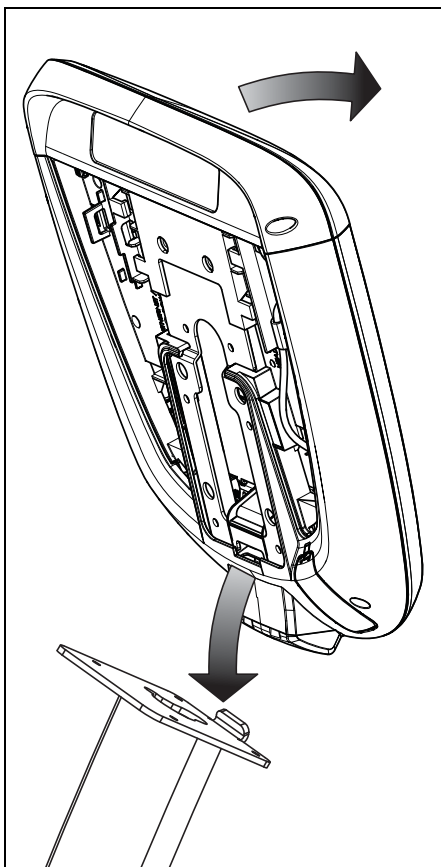



Figura 16: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.
5. Puxe todos os cabos para cima e para frente até conseguir deixá-los pendentes sobre o topo da placa traseira do console.

Conexão de cabos (P30)

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte o diagrama e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

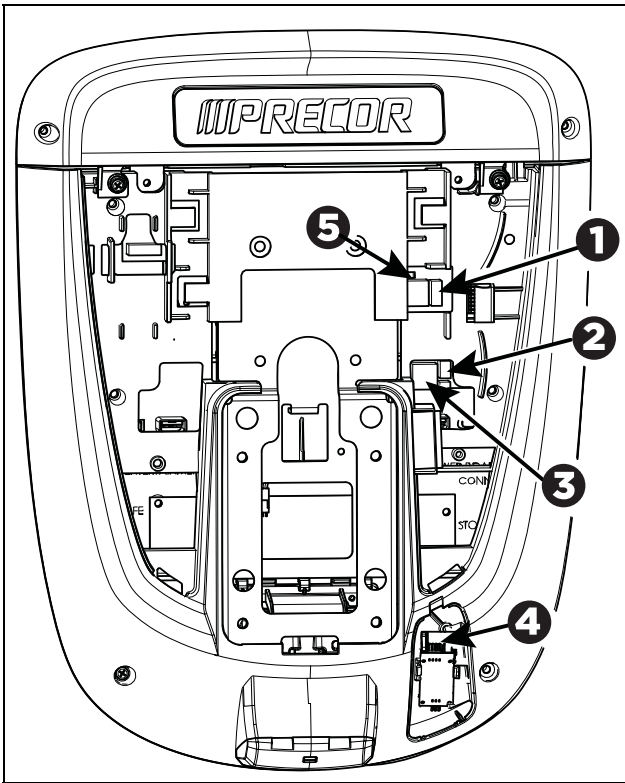



Figura 17: Conexões dos cabos, console P30

Tabela 2. Conexões dos cabos internos P30

Cabo	**Tipo de conector**	**Localização do conector de circuito**
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	❶
Sensor de Auto Stop (somente para esteiras)	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❷
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❸

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	4
Porta	C-Safe	5

Conexão de cabos (P20)

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte o diagrama e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

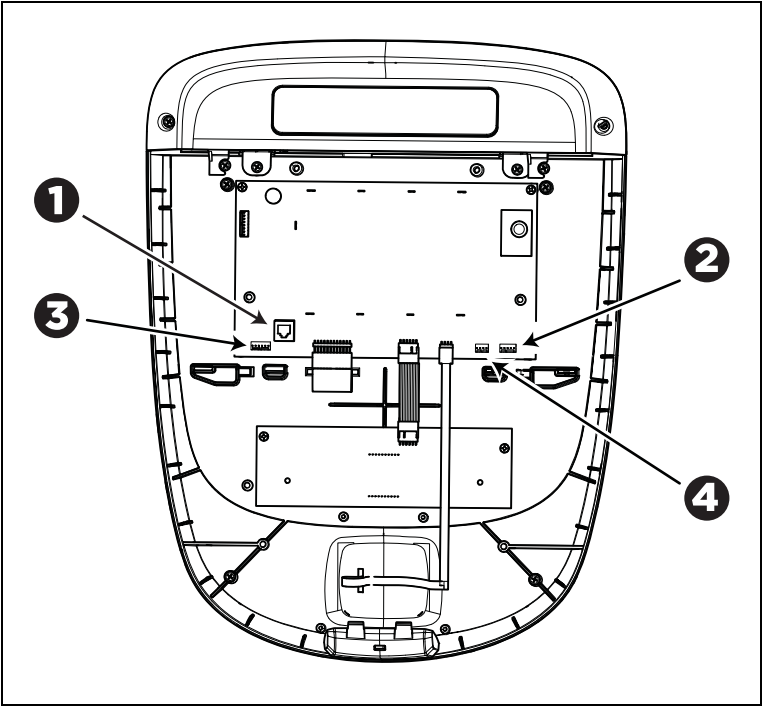



Figura 18: Conexões dos cabos, console P20

Tabela 3. Conexões dos cabos internos P20

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❶
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❷
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	❸
Sensor de Auto Stop (somente para esteiras)	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❹

Finalização da instalação do console (P30 e P20)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Observação: durante estas etapas, você precisará dos quatro parafusos de cabeça plana de ¾ pol fornecidos com o console.

Para finalizar a instalação:

1. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
2. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ¾ pol nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte totalmente os parafusos usando uma chave Allen de 5⁄32 pol.

3. Alinhe as duas linguetas na parte inferior da tampa traseira do console com as ranhuras na parte inferior da caixa do console. Insira as linguetas nas ranhuras.
4. Insira os dois parafusos Phillips número 8–32 x ½ pol número 2 que removeu anteriormente nos orifícios na extremidade superior da tampa traseira do console. Aperte totalmente os parafusos.
5. Se necessário, reinstale os painéis que removeu da unidade base.

Verificação do funcionamento correto do visor de batimento cardíaco

Para verificar se o visor de batimento cardíaco está funcionando corretamente:

1. Exercite-se no equipamento.
2. Segure em ambos os pegadores sensíveis ao toque.

   Observação: você deverá manter uma velocidade moderada de atividade por vários segundos para garantir um resultado preciso de frequência cardíaca.
3. Olhe para o visor HEART RATE (batimento cardíaco). Após alguns segundos, um número será exibido, indicando o seu ritmo cardíaco.
4. Se não for exibido um número no visor HEART RATE, verifique se a conexão do cabo foi feita corretamente.

Capítulo 3

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as pequenas tarefas de manutenção desta seção nos intervalos mostrados na lista de verificação de manutenção. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **Para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento tiver alimentação própria mas também possuir um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza diária

A Precor recomenda a limpeza do equipamento antes e depois de cada sessão de exercício. Para remover poeira e sujeira do equipamento, limpe todas as superfícies expostas com um pano macio umedecido com um dos seguintes produtos de limpeza:

- Solução de 30 partes de água para uma parte de Simple Green® (para mais informações, acesse **www.simplegreen.com**).
- Limpador ENVIR-O-SAFE enriquecido com oxigênio ou concentrado para limpeza multitarefa, diluído de acordo com as instruções do fabricante (para mais informações, acesse **www.daleyinternational.com**).

Você pode também limpar o equipamento com lenços de limpeza para equipamentos de ginástica Athletix (para mais informações, acesse **www.athletixproducts.com**).

ATENÇÃO: leia e siga as instruções do fabricante, especialmente as instruções de diluição, antes de usar qualquer produto de limpeza nos equipamentos Precor. Não use produtos de limpeza concentrados sem diluição, nem produtos contendo ácidos de qualquer tipo, pois prejudicam o revestimento protetor do equipamento e anulam a garantia limitada Precor. Jamais despeje água ou borrife líquidos em qualquer peça do equipamento. Deixe o equipamento secar completamente antes de utilizá-lo.

Aspire o chão sob o equipamento com frequência para evitar o acúmulo de poeira e sujeira que podem interferir no seu funcionamento. Use uma escova macia de nylon para limpar o sulcos no equipamento com pedais.

Inspeção diária

Pelo menos uma vez por dia, verifique se o equipamento apresenta os seguintes problemas:

- Correias deslizando
- Fixadores frouxos
- Ruídos incomuns
- Cabos de alimentação desgastados ou desfiados
- Qualquer outra indicação de que o equipamento pode estar precisando de manutenção

Importante: *se determinar que o equipamento precisa de manutenção, desconecte todas as conexões de alimentação (televisão, Ethernet e alimentação) e retire-o da área de exercícios. Coloque um aviso de FORA DE SERVIÇO no equipamento e deixe claro para todos os usuários que o mesmo não deverá ser usado.*

Para pedir peças ou contatar um provedor de serviços autorizado Precor na sua área, consulte *Assistência técnica*.

Manutenção trimestral

A Precor recomenda limpeza e inspeção do equipamento mais criteriosas a cada três meses.

Para realizar a manutenção trimestral:

1. Remova os painéis de cobertura.
2. Remova detritos com um aspirador de pó, tomando cuidado para não aproximar demais o bocal do aspirador de placas de circuito (a menos que o aspirador de pó seja protegido contra formação de energia estática).
3. Verifique a tensão das duas correias.
4. Recoloque os painéis de cobertura.
5. Limpe o exterior do console com esponja úmida ou pano macio e seque com uma toalha limpa. Mantenha os componentes eletrônicos longe de água para evitar choques elétricos ou danos.
6. Limpe a tela sensível ao toque usando um pano macio que não seja de algodão e uma solução de 91% de álcool isopropílico (sem diluição ou diluída na mesma quantidade de água).

Armazenamento do monitor de batimento cardíaco

Se tiver adquirido um monitor de batimento cardíaco opcional, armazene-o em um local sem sujeira e poeira (por exemplo, um armário ou uma gaveta). Proteja o monitor de batimento cardíaco de variações extremas de temperatura. Não o armazene em um local que possa ser exposto a temperaturas abaixo de 0°C (32°F).

Para limpar o monitor de batimento cardíaco, utilize uma esponja ou pano macio umedecido com água e sabão suave. Seque a superfície cuidadosamente com uma toalha limpa.

Movendo o equipamento

O equipamento é muito pesado. Se planeja movê-lo para uma nova localização, obtenha ajuda de um adulto e use técnicas de suspensão adequadas. Se o equipamento incluir roletes em uma extremidade, use os roletes para reduzir a carga sobre você e seu ajudante.

Para mover a bicicleta:

1. Desconecte, tire o equipamento da tomada e remova todas as conexões externas (televisão, Ethernet e alimentação).
2. Suspenda os pés traseiros para inclinar a bicicleta para frente sobre seus roletes.
3. Empurre a bicicleta para sua nova localização.
4. Coloque os pés traseiros no chão.

Armazenamento de longo prazo

Se você planeja não utilizar o equipamento por um período longo, realize as seguintes tarefas para prepará-lo para o armazenamento:

- Se o equipamento possuir um cabo de alimentação, desconecte o cabo.
- Se possuir um adaptador de alimentação opcional, conecte-o para evitar danos na bateria interna.
- Posicione-o de forma que não seja danificado e não interfira com as pessoas e com outros equipamentos.

Capítulo 4

Recursos com alimentação própria

Importante: *este capítulo do manual descreve os equipamentos de ginástica Precor que podem operar sem estarem conectados à alimentação de CA. Isso inclui equipamentos com consoles P30 ou P20. No entanto, os consoles P80 precisam ser conectados à alimentação de CA através de suas fontes de alimentação para funcionarem. Por isso, este capítulo não se aplica aos equipamentos com consoles P80.*

Em equipamentos com alimentação própria, o sistema é inicializado e exibe a tela de Boas-vindas quando um usuário começa os exercícios. Uma frequência mínima de movimento deve ser mantida para que a marca apareça, conforme mostrado na tabela a seguir. Quando os requisitos são atendidos, a energia gerada permite o funcionamento adequado do equipamento.

Tabela 4. Requisitos mínimos para operação

Equipamento	Frequência de movimento
AMT	56 passos por minuto (PPM)
EFX	40 passos por minuto (PPM)
Stepper	30 passos por minuto
Bicicleta	20 revoluções por minuto (RPM)

Visores informativos aparecem quando a bateria está fraca ou quando a frequência de movimento cai abaixo dos requisitos mínimos. O visor explica o que fazer para manter a força. Se as mensagens forem ignoradas, o equipamento inicia o procedimento de desligamento para manter a carga da bateria. Consulte *Visores informativos antes do desligamento*.

É possível adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, que fornece energia constante para o equipamento. Se desejar alterar as definições de academia, o adaptador é altamente recomendado. Para adquiri-lo, consulte seu representante. Consulte *Assistência técnica*.

Visores informativos antes do desligamento

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Nesse modo, o console exibe um indicador de contagem regressiva e ignora teclas pressionadas. Se nenhum movimento for detectado ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador mudará e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode retomar o exercício antes de o período de contagem regressiva terminar, e o programa continuará a partir do ponto em que foi pausado.

Importante: *se o equipamento for conectado a um dispositivo controlador CSAFE, o processo de desligamento seguido será ligeiramente diferente. Dez segundos antes do desligamento do equipamento, o mesmo encerra a sessão de exercícios e exibe uma mensagem de redefinição enquanto se desconecta do dispositivo controlador CSAFE. Ele ignora todas as teclas pressionadas durante esses dez segundos.*

Sintomas de bateria fraca

Se o equipamento não for utilizado por um período longo de tempo, a bateria pode precisar ser recarregada.

Estas são algumas indicações de bateria fraca:

- Visor irregular ou oscilante.
- Perda de informações do usuário e do programa no final do exercício, sem exibir nenhum resumo dos exercícios ou aviso de desligamento iminente.

Importante: *para manter a fonte de energia constante, utilize o adaptador de alimentação elétrica opcional.*

Utilização do adaptador de alimentação elétrica opcional

Após conectar o adaptador de alimentação elétrica ao equipamento, conecte a outra extremidade na fonte de alimentação elétrica apropriada (120 V ou 240 V).

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O console de controle funciona de forma diferente quando o adaptador de alimentação elétrica está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não retoma o exercício, o visor retorna à tela de Boas-vindas. O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual de seu console de controle para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa. Para saber como instalar o adaptador de alimentação elétrica, consulte *Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional*.

Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *se o equipamento incluir o console P80, o adaptador de alimentação opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer alimentação contínua à unidade base e suportar sua bateria interna.*

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120 V ou 240 V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de alimentação elétrica.

Substituição da bateria

A bateria do equipamento foi desenvolvida para durar por um longo tempo. Entretanto, se você achar que a bateria precisa ser substituída, entre em contato com um técnico de serviço autorizado. Consulte *Assistência técnica*.

ATENÇÃO: a bateria dentro do equipamento contém materiais nocivos e deve ser descartada de acordo com as regulamentações locais para descarte de materiais perigosos. Consulte *Materiais perigosos* e *descarte correto*.